

Poniedziałek 24.03.2025**Śniadanie:**

Kanapka: chleb żytni - mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja-35g masła-śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

smakołyk puchatka-mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g

ogórek zielony-15g, sałata-15g, pomidor-20g

Mix owoców - 50g

Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml.

***alergeny**

318kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa z krupnik z ziemniakami - woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler 20g**, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna 15g** – 330g

Gulasz duszony z warzywami - szynka wieprzowa 100g, cebula 10g ,warzywa mrożone: marchew, papryka, kalafior 50g , mąka **pszenna 10g** , woda 40g, sól 5g , pieprz czarny mielony 5g - 220g

Kasza jęczmienna -200g

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-758 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Galaretka malinowo – jogurtowa – żelatyna, cukier, barwnik spożywczy, aromaty, **mleko2%**, bakterie jogurtowe, malina – 180g

Herbatniki maślane- mąka pszenna, **mleko, masło**, cukier, **jaja**, aromat waniliowy – 60g

Kiwi 1 szt

***alergeny**

136 kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 25.03.2025

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka kajzerka - mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, łamane ziarna pszenicy orkisz, nasiona sezamu, słonecznik, siemę lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier -<u>35g</u></p> <p>masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- <u>3g</u></p> <p>Jajecznicza na maśle – jaja 1 sz., masło 3g – <u>65g</u></p> <p>pomidor koktajlowy-<u>20g</u>, szczypiorek – <u>15g</u></p> <p>Papryka czerwona paski – <u>45g</u></p> <p>Zupa mleczna: płatki kukurydziane na mleku mleko2%,pszenica,mąka kukurydziana – <u>150g</u></p> <p>Napój :Herbata z cytryną -woda, napar z czarnej herbaty , cytryna- <u>250ml.</u></p> <p>*alergeny 236 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim mięso wieprzowe z łopatki <u>80g</u> , mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum, jaja 100g, woda <u>40g</u>, koncentrat pomidorowy 30% <u>10g</u>, mąka pszenna <u>10g</u>, przyprawy <u>5g</u>, sól <u>5g</u>, oregano <u>5g</u> - <u>255g</u></p> <p>Mus jabłkowy – przecier jabłkowy , miód – 90g</p> <p>Herbata – 250ml.</p> <p>*alergeny WO-583kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Koktajl bananowy- mleko 2%, banan, miód - <u>160g</u></p> <p>Biszkopty – mąka pszenna, jaja, cukier, miód, woda – <u>45g</u></p> <p>Papryka żółta paski – <u>35g</u></p> <p>*alergeny 271 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 26.03.2025

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angielska -mąka pszenna, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja -35g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g powidła truskawkowe – truskawki 89%, żelatyna, woda, cukier – <u>10g</u> Marchew słupki – <u>45g</u> Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, kasza manna – <u>160g</u> Napój: Herbata z cytryna – woda, herbata, cytryna – <u>250ml</u>. *alergeny 328 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)*alergeny 275 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami– woda <u>160g</u>, marchewka <u>10g</u>, por <u>10g</u>, seler 10g, korzeń pietruszki <u>10g</u>, koper ogrodowy <u>15g</u>, mięso z kurczaka <u>20g</u>, fasolka zielona mrożona <u>60g</u>, ziemniaki <u>15g</u> , sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, śmietana12% <u>10g</u>- 330g Pierogi z białym serem i polewą jogurtową - mąka pszenna <u>100g</u>, twaróg chudy <u>30g</u>, woda <u>10g</u>, cukier <u>5g</u>, skrobia modyfikowana <u>25g</u>, olej rzepakowy <u>5g</u>, sól <u>5g</u> , jogurt naturalny <u>50g</u> - 230g Sok 100% Deser 1 szt. *alergeny WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Kanapka: mini grahamka -mąka pszenna, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja -35g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g kielbasa krakowska- mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-<u>15g</u> papryka zielona <u>15g</u>, pomidor <u>15g</u> Napój: Napój: Kawa Inka z mlekiem (mleko 2% kawa inka) 200ml *alergeny 147 kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 27.03.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka mini grahamka-mąka **pszenna**, woda, słonecznik, siemię lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby **owsiane**, sól **żytni** mielony, drożdże, **margaryna**, ziola-lubczyk, emulgator E472e, mąka **sojowa**, -35g **masło- śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g

serek wiejski z rzodkiewką -(**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g

Papryka żółta 25g, **Banan** 20g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku kasza manna, **mleko** łaciate 2% tłuszczu-250g

Napój: Melisa - woda, napar z melisy -250 ml.

***alergeny**
278 kcal
(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa rosół z makaronem- (woda 160g, mięso z kurczaka 20g, wołowina-antrykot 20g, marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 10g, **seler** 10g, makaron mąka **pszenna**, **jaja** 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, natka pietruszki 20g - 330g

Udko z pieca - mięso drobiowe 110g, olej rzepakowy 5g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g - 125g

Ziemniaki z wody – 200g

Mini marchewki - Marchew 130g, **bułka tarta** 10g, **masło** klarowane 10g - 150g

Kompot owocowy – woda, owoce mrożone – 250ml

***alergeny**
WO-643kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania
B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angelka - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja** -35g **masło-śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

Nutella domowa- masło, kakao **kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%), miód- 15g

***alergeny**
286 kcal
(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 22.03.2024

<p>Śniadanie: Kanapka: chleb pszenny- mąka pszenna, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże -<u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -<u>3g</u> papryka żółta-<u>20g</u> kielbasa ogonówka – mięso wieprzowe 87%, przyprawy – <u>15g</u> Napój: Mięta-woda, napar z mięty-<u>250ml</u>. *alergeny 318 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem woda <u>160g</u> ,mięso z kurczaka <u>20g</u>, mięso wołowe <u>20g</u>, marchew <u>20g</u>, pietruszka korzeń <u>20g</u>, por <u>20g</u>, seler <u>20g</u>, ryż <u>20g</u> , śmietana 12% <u>15g</u>, sól <u>5g</u> , pieprz czarny mielony <u>10g</u> - 330g Filet z ryby w cieście naleśnikowym filet z ryby <u>90g</u>, mąka pszenna typ 450 <u>10g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, olej rzepakowy <u>5g</u>, ciasto naleśnikowe (jaja, mąka pszenna, mleko) <u>35g</u> - 150g Ziemniaki z wody-<u>200g</u> Trio warzywne – marchew <u>50g</u>, kalafior <u>40g</u>, brokuł <u>45g</u>, bułka tarta <u>10 g</u>, masło klarowane <u>5g</u> - 150g Herbata owocowa 250ml. Szwedzki stół owoców *alergeny WO-858 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek: Koktajl z borówek z nasionami chia- Mleko pasteryzowane żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych Zawartość tłuszczu: 1,5 % , nasiona chia – <u>250ml</u> *alergeny 136 kcal (12% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
---	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Legenda: *-wyrób własny, WO –wartość odżywcza, B –białko, W –węglowodany, T –tłuszcze, **Alergeny** zostały oznaczone pogrubioną czcionką.

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły